6

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

நள

ஆனி

மலர் 14

1976

ஜூன்

இதழ் 6



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

வேரோடு களைக

காச்மீரப் புலவன் க்ஷேமேந்திரனின் நீதிபோதனைகளில் ஒன்று.

सुसन्दिग्धस्य भक्तस्य दन्तस्य चलितस्य च ।
अमात्यस्य च दुष्टस्य मूलादुद्धरणं वरम् ॥

உணவு உட்கொள்ளும் நிலையில் உணவைப்பற்றி ஐயம் ஏற்படுகிறது. விஷத்திண்டல் ஏற்பட்டிருக்குமோ, கலப்படம் நடந்திருக்குமோ என சூழ்நிலை சந்தேகத்தை வலுப்படுத்துகிறது. சபலமோ சிக்கனமோ வேறு இல்லாமையோ காரணமாக அதை உண்ணாதே. முழுவதையும் தூர எறிந்துவிடு. பிறருக்கும் கொடுக்காதே.

பற்கள் ஆடுகின்றன அப்படியே தானாகவிழும்வரை இருந்துவிட்டுப் போகட்டும் என அசட்டை காட்டாதே. வேரோடு பிடுங்கி எறிந்துவிடு. இனி அவை ஆடாமல் நிலைக்கப்போவதில்லை. ஆடும் பற்களின் அடியில் நிறைய அழுக்கு தங்கும் நோய் சிறிதும் பெரிதுமாக வரும். அசட்டை கெடுக்கும். வேரோடு களைந்துவிடு.

அரசாங்க உத்தியோகஸ்தர் நம்பிக்கைக்குகந்தவராக இல்லை. லஞ்சம், பக்ஷபாதம், அடாவடித்தனம், மெத்தனம் போன்ற பல கெட்ட குணங்கள் அவரிடம் நிலைத்திருக்கின்றன. சந்தேகமற நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன. சமுதாய அரசனும் அவரைத் தொடர்ந்து பணிபுரிய இடமளிக்காமல், ஆமாம்—விஷம் திண்டிய உணவுபோல் ஆடும் பற்களைப்போல் கேடு விளைவிக்கக் கூடியவரானதால் அவரையும் தொடர்பின்றி அகற்றிவிடு.

முதலிரண்டும் தனி மனிதரின் நோயற்ற வாழ்விற்கு ஏற்றவை. மூன்றாவதும் நமது பிரதமரின் இருபதம்சத் திட்டம் குறிப்பிடுவது போல், சமுதாய ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதது.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
நள
ஆனி
மலர்-14



1976
ஜூன்
இதழ்-6

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

शिवा नः शन्तमा भवन्तु ।
दिव्या आप ओषधयः ।
सुमृडीका सरस्वति ।
मा ते व्योम सन्दृशि ।।

இறைவ! விண்ணிலிருந்து கிடைக்கும் மழை நீரும், அதனால் ஊட்டம் பெறும் தானியங்களும் எங்களுக்கு சுகம் தருபவையாகவும் துக்கத்தை நீக்குவதில் அதிக சக்தி பெற்றவையாகவுமிருக்கட்டும். எல்லா பக்கங்களிலும் பரவிப் பெருக்கெடுத்தோடும் வாய்க்கால்கள் நிரம்பிக் கசிவு மிகுந்து நிற்கும் பூமியும் எங்களுக்குச் சுகம் தரட்டும். ஆகாயத்தை உற்றுப்பார்க்க முடியாத அளவு பசுமையான தழை நிரம்பிய மரங்கள் வானளாவி வளரட்டும்.

– தைத்திரீயாரண்யகம்

ஆசாரக் கோவை

ஓதுவதற்கு உதவாத காலம்

அட்டமியு மேனை உவாவும் பதினான்கும்
அப்பூமி காப்பார்க் குறுகண்ணு மிக்க
நிலத்துளக்கு விண்ணதிர்ப்பு வாலாமை பார்ப்பார்
இலங்குநூ லோதாத நாள். (47)

கருத்து: இலங்கு நூல்—மனிதரால் செய்யப்படாத ஈசுவரனுடைய வாக்கான நூல் வேதம். ஓதல்—எழுதப்பட்ட அல்லது அச்சடிக்கப்பட்ட புஸ்தகங்களைப் பார்த்துப் படிக்காமல், குருவின் வாயினால் முதலில் ஒருதரம் சொல்லப்பட்டு உடனே அவர் அருகில் அமர்ந்து சிஷ்யன் இருதடவைகள் குரு சொல்லிய பதங்களைச் சொல்லும் முறை ஓதல் எனப்படும். வேதம் மட்டும் இந்த முறையில்தான் கற்கப்பட வேண்டும் என்று விதி.

இந்த முறையிலும், சில குறிப்பிட்ட நாட்கள் வேளைகளில் வேதம் ஓதுதல் கூடாது. அவையாவன:—அஷ்டமீ, உவா - அமா பூர்ணிமைகள், பதிநான்கு - சதுர்தசீ, பிரதமை ஆகிய ஐந்து திதிகள் எப்பொழுதுமே வேதம் ஓதுவதற்குத் தள்ளுபடி. மற்ற திதிகளில் ஓதலாம். ஆனால் ஓதுவதற்கு ஏற்ற திதிகளிலும் நாட்டில் பொதுவில் வேறுவித துன்பங்கள் ஏதாகிலும் எதிர்பாராமல் ஏற்பட்டால் அந்த சமயங்களிலும் வேதம் ஓதக்கூடாது. அவையாவன:—அப்பூமிகாப்பார்க் குறுகண்ணும் - தமது தேசத்தைக் காப்பாற்றும் அரசனுக்கு எதிர் சத்துருவினால் ஏதாவது விபத்து, மிக்க நிலத்துளக்கு - பூகம்பம் போல் ஏதாவது கஷ்டம், விண்ணதிர்ப்பு - அகாலத்தில் கொடிய இடி முழக்க அதிர்ச்சி போன்றவை. மேலும் வாலாமை - குருவிற்கோ சிஷ்யருக்கோ தீட்டு அல்லது நோய் முதலியதினால் தூய்மை இல்லாத சமயத்திலும் வேதம் ஓதல் தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

ஸீதா தேவி ஸ்ரீ ராமச்சந்திரனைப் பிரிந்து அசோகவனத்தில் இருக்கும்பொழுது உடல் மிகமிக மெலிந்து வாடிப்போயிருந்ததை "பிரதிபத்பாடசீலஸ்ய வித்யேவ தநுதாங் கதா" என்று பிரதமை திதியில் வேதத்தை ஓதியவனுடைய வித்யை எப்படி வாடி ஞானம் இன்றி மழுங்கிப்போயிருக்குமோ அப்படிப்போல், ஸீதாதேவி வாடி வதங்கி காந்தி மழுங்கிப்போயிருந்தாள் லங்கையில் என்று வால்மீகி ரிஷி ராமாயணத்தில் வர்ணித்துள்ளார். ஆதலால் அஷ்டமீ முதலிய சில பிரத்யேகமான குறிப்பிட்ட திதிகளில் வேதம் ஓதக்கூடாது என்ற விதியானது, கல்வி கற்பதில் நடுவில் விடுமுறை குரு சிஷ்யர்களுடைய சிரமத்தைப் போக்குவதற்கு அவசியம் என்ற நோக்கத்தில்மட்டும் ஏற்

படுத்தப்பட்டதல்ல. அவ்விதமாயிருப்பின் அரசனுக்குக் கஷ்டம், குரு சிஷ்யனின் தீட்டு முதலியன தள்ளப்படவேண்டிய நாட்களில் எண்ணப் படமாட்டா.

அரசனுக்குக் கஷ்டம் என்பது நாட்டிற்குக் கஷ்டம், வேறல்ல. இந்தத் தருணத்தில் வேதம் ஓதுவதையும் ஒதுக்கிவிட்டு எல்லோரும் தேசத்தின் கஷ்டத்தைப்போக்க ஈடுபடவேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் இருக்கலாம். ஆனுல் சில குறிப்பிட்ட திதிகளில் ஓதுவது கெடுதல் எனச் சொல்லுவதற்குக் காரணம், அமா பூர்ணிமை திதிகளில் ஓஷதி மூலிகைகளில், கடல்நீரில் ஒருவித மாறுதல் ஏற்படுவதுபோல் மனிதரின் உடல் மூளை ஆசயங்களிலும் ஏதோ மாறுதல் ஏற்படுகிறது என்ற ஸூக்ஷ்மத்தைப் பண்டைய ரிஷிகள் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள் என்பதுதான்.

ஏராளமாய் பொருள்தானமும் விருந்தும் அளிக்கவேண்டிய காலம்

கல்லியாணந் தேவர் பிதிர்விழா வேள்வியென்(று)
ஐவகை நாளும் இகழா தறஞ்செய்க
பெய்க விருந்திற்குங் கூழ். (48)

கருத்து: தனது இல்லத்தில் நடைபெறும் விவாஹம் முதலிய சுபகார்யங்கள் தன் வீட்டிலோ நகரம் கிராமங்களிலோ அடிக்கடி நடக்கும் தேவர்களுடைய தேர்திருவிழா முதலிய உற்சவ சமயங்கள், கணேச ராமகிருஷ்ணுதி தேவர்களுடைய அவதார நாட்கள், தாய் தந்தைக்குச் செய்யும் சிராத்தாதி தினங்கள், வேள்வி ஆகிய இந்த ஐந்து விசேஷ காலங்களில் முக்கியமாய் அறஞ்செய்க - பொருள் தானமும், சமாராதனை சாப்பாடும். பொதுவாய் அனைவருக்கும் ஏராளமாய் அள்ளி அளிக்கவேண்டும். அளிப்பதிலும் சிறிதும் இகழ்ச்சி செய்யாமல் அன்பு களிப்புடன் இருக்கவேண்டும்.

உடைநடை சொற்செலவு வைதலிந் நான்கும்
நிலைமைக்குங் கல்விக்கும் ஆண்மைக்குந் தத்தங்
குடிமைக்குந் தக்க செயல். (49)

கருத்து: ஆடைகள் அணிதல், நடத்தை, பேச்சு தவறு செய்தவனைத் திருத்துவதற்காகப் பிரயோகிக்கவேண்டிய திட்டுதல் இவை நான்கையும் தம்தம் - தங்கள் தங்களுடைய நிலைமை - பதவி அதிகாரம் அந்தஸ்துகளுடைய நிலைமை, கல்வி, ஆண்மை - ஆற்றல் சக்தி, குடிமை - குடிப்பிறப்பு இனம் ஆகிய ஒவ்வொன்றையும் கவனித்து பொருத்தமாய் தகுதியாகவே செய்யவேண்டும். குறைவாயிருப்பினும் அதிகமாய் இருப்பினும் தகுதியல்லாதிருப்பினும் சோபிக்காது.

★

காலத்தின் பிரபாவம் - (5)

(5-6) ஹேமந்த சிசிரருதுக்கள் அல்லது பனிகாலம்

பூமண்டலத்தில் சில தேசங்களில் மழை - பனி இந்த இரு ருதுக்களுடைய தன்மையிலும் காலத்தின் அளவிலும் கூடுதலும் குறைவும் நன்ருய்த் தெரிகின்றன. நமது பாரததேசத்தில் கேரளத்திலும், மேற்கு ஸமுத்திரப் பக்கத்திலும் மழைகாலம் வர்ஷருது சுமார் 4 மாஸங்கள் நீடிக்கின்றன. ஆதலால் கால பிரபாவத்தைச் சொல்லும் சோதிட நூல்கள் வர்ஷருதுவையே இரண்டாகப் பிரித்து பிராவிருட் ருது என்று முதல் இருமாஸத்தையும், வர்ஷ ருது என்று பின் இரு மாஸத்தையும் கூறுகின்றன. இந்த தேசத்தில் பனிகாலம் குறைவாயிருப்பதால் ஹேமந்தத்தையேவிட்டு, சிசிர ருதுவென்று மட்டும் சொல்லுகின்றன. பனிகாலம் அதிககாலம் நீண்டிருக்கும் ஹிமாலயத்தின் சமீப பிரதேசங்களில் பனிகாலத்தை நாலு மாஸங்களாகக் கணக்கிட்டு முதல் இருமாஸங்களை ஹேமந்த ருது என்றும், பின் இருமாஸங்களைச் சிசிர ருது என்றும் தனியாகப் பிரித்துச் சொல்லுகின்றன.

கிரீஷ்ம ருதுவிற்கு அடுத்தபடியாக வரும் மழைகாலத்தில் ஆரம்ப காலத்தில் முதல் இரண்டு மாஸங்களில் மழையின் வீழ்ச்சி அளவில் அதிகம். காற்று இடிமுழக்கம் அதிகம். ஆதலால் இதை பிராவிருட் ருது என்று அழைக்கின்றனர். பின் இருமாஸங்களில் தொடர்ந்து மழை பெய்யினும் அதிக அளவில் காற்று இடி ஆடம்பரமும் குறைவு. ஆதலால் வர்ஷ ருது என்று அழைக்கின்றனர்.

சரத் ருதுவிற்கு அடுத்து தொடர்ந்துவரும் பனிகாலத்தில் பனி அதிகக் கடுமையாகவும் நீண்டகாலமும் சம்பவிக்கும் பிரதேசங்களில் முதல் இருமாஸங்களை ஹேமந்தருது என்றும், பின் இருமாஸங்களை சிசிருது என்றும் சோதிட சாஸ்திரம் அழைக்கின்றது. இவ்வித வித்தியாசப் பெயர்கள் காலத்தின் இயற்கையை அநுசரித்து அவசியமாயுள்ளன.

ஹேமந்து ருது 60 நாட்கள், சிசிருது 60 நாட்கள் ஆகிய 120 நாட்களில் ஆரம்ப நாட்களில் பனி குறைவாகவும் நாளுக்கு நாள் கிரமேண அதிகமாகவும் ஆகும். கடைசி காலத்திலும் பனி கிரமேண குறையும். நடு நாட்களில் நல்ல உச்சநிலையில் இருக்கும், இது காலத்தின் பிரபாவம். இந்த ஹேமந்த சிசிரருது காலந்தான் மனிதர்கட்கு, சகல பிராணி வர்க்கங்கட்கு, பயிர்பச்சை தான்யங்கள் எல்லாவற்றுக்கும் சிறந்த புஷ்டி பலம் அளிக்கின்றது. இந்த ருதுவில் அறுவடையாகும்படி விளையும் நெல் கோதுமை முதலிய தான்யங்களி

லும் ஸத்து நிறைந்திருக்கும். வெளி வெப்பம் மிகவும் குறைவினால் சந்திரபகவானுடைய ஸௌம்ய குணத்தின் ஆதிக்யத்தினால் மனிதரின் உடல் பளுவும் பலமும் நன்றாய் அதிகரிக்கும். மேற்கூறிய காரணங்களினால் கபதாது அதிகமாகும். அதிகமானாலும் கபத்தினால் விசேஷ வியாதி வருவதில்லை. சரத் காலத்தில் அதிகரித்த பித்ததோஷம் தானாகவே சமனமாகிவிடும். காலப் பிரபாவத்தினால் ஜலம் எல்லா இடத்திலும் அதிக சீதளமாயிருப்பினும் கிணற்றின் நீர் மட்டும் சிறிது சூடாகவே இருக்கும்.

வெளியில் எங்கும் சைத்தியம் அதிகமாயிருப்பதினால் தேகத்தின் இயற்கை தாபம் உடலின் உள்புர தாதுக்களில் பிரவேசிக்கும். ஆதலால் ரஸாதி சுக்கிராந்த தாதுக்களுடைய அக்கினி பலம் அதிகரிக்கும். மேலும் வாயு தாதுவும் உள்ளே தங்கி குடலிலும் தாதுக்களிலும் இருக்கும் அக்கினியைத் தூண்டிவிடுகிறது. ஆதலால் தீவ்ர பசி எடுக்கும். குருவான ஆகாரமும் எளிதில் ஜீர்ணமாகும். இவ்வித இயற்கைக்கு ஏற்றபடி ஆகாரம் அருந்தாவிடில் வாயு கோபம் அதிகமாகும். அக்கினி தாதுக்களையே சாப்பிடத் தொடங்கும், உடம்பு இளைக்கும். சீதகால வரட்சியால் வாதரோகமும் வரலாம்.

ஆதலால் பனிகாலத்தில் குருகுணமுள்ள தாதுக்களை வளர்க்கக் கூடிய மதுரம், புளிப்பு, உப்பு, சுவைகள் மிகுந்துள்ள நெய் வெண்ணெய் பால் தயிர் எண்ணெய் நெய்ப்புடன் கூடிய ஆகாரங்களையே சாப்பிடவேண்டும். மாமிசம் புசிப்பவர் தாராளமாய் இந்த ருதுவில் புசிப்பது மிக நன்மை. மாமிசம் சாப்பிடாதவர் - உளுந்து, மொச்சை, பயிறு, கொத்துக்கடலை முதலிய சிம்பீ தான்யங்களை ஊறவைத்து முளைக்கட்டி சுண்டி தேங்காய் வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் போதுமானது, பூர்ண குணம் கிடைக்கும்.

இந்தக் காலத்தில் திறந்த வெளியில் விளையாடி உடற்பயிற்சி செய்ய சிரமமாயிருப்பினும், வீட்டிற்குள் அவசியம் உடற்பயிற்சி அதிகமாய் செய்யவேண்டும். செய்யாவிட்டால் ரத்த ஓட்டத்தில் குறைவு ஏற்பட்டு, முடக்கு வாயுப் பிடிப்பு சந்திகளில் உண்டாக ஏதுவாகும். பகலில் தூக்கம் கபத்தை வளர்க்கக்கூடியது. பனி காலத்தினாலேயே வளரும் கபத்தை மேலும் அதிகப்படி வளர்க்குமாதலால், ஹேமந்த சிசிர ருதுக்களில் பகல் தூக்கம் கூடாது. எல்லா தாதுக்களும் புஷ்டி பலம் நிறைந்துள்ள காலமானதால், இதில் சம்போகம் முறைப்படி தாரா்ளமாய் செய்யலாம். இந்த ருதுவில் உண்டாகும் கர்ப்பம் புஷ்டியாய் இருக்கும். ஆதலால் இந்த ருதுவில் கருத்தடை முறைகளைக் கையாளாமல் இருப்பது விசேஷம்.

பனியின் வரட்சி சுபாவத்தினால் மேல் தோலில் வரட்சி, சுற சுறப்பு, வெடிப்புகள் உண்டாகும். இவைகளைக் குறைக்க க்ஷீரபலா

தைலம், பலாசுவகந்தாதி தைலம் போன்ற வாதஹரமான தைலங்களை சிறிது சுடவைத்து அவசியம் தினந்தோறும் அப்யங்கம் செய்து கொண்டு வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். இந்தக்காலத்தில் மட்டும் கடுகு எண்ணெயை மேலுக்குமட்டும் தடவி சிறிது ஊறியதும் குளிப்பது நலம். கடுகு எண்ணெயைச் சுடவைக்காமல் தடவியவுடனேயே தோலில் சைத்தியம் குறையும் உஷ்ணம் தெரியும். தலைக்கும் தேய்க்கின்றனர் வடநாட்டினர். உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதும் அவர்கட்கு பழக்கமாகிவிட்டதால் கெடுதல் செய்வதில்லை. ஆனால் கடுகு எண்ணெய் உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதும், தலைக்கும் சேர்த்துத் தேய்ப்பதும் உடம்புக்கு கெடுதலே செய்யும்.

தோல் உடம்பைக் காப்பாற்றும் பிரதான ஆசயமானதால் பனிக் கடுமையினால் தோல் வறண்டு பாதிக்கப்படாமல் அவசியம் கவனமாய் காப்பாற்றப்படவேண்டும். இதற்காக இரவிலும், பகலில் காலை மாலை நேரங்களிலும், கைகால் கழுவவும் வெந்நீர் உபயோகித்தல், வெய்யிலில் சிறிது நாழிகை உட்காருதல் அல்லது படுத்தல் நல்லது. கம்பளிச்சட்டை, கம்பளிப்போர்வை, பஞ்சுமெத்தைப் படுக்கை ரஜாய் போர்வைகளையும் உபயோகிக்கவேண்டும். தரையின் தணுப்பு உடலைப் பாதிக்காமல் கட்டில் மேல்தான் படுக்கவேண்டும்.

காலத்தின் பிரபாவத்தினாலும் பூமி ஸூர்ய சந்திர கிரஹங்களுடைய கதி விசேஷங்களினாலும் ஒரு வருஷத்தில் ஆறு ருதுக்கள் ஏற்படினும் இவைகளில் மழை பனி வெய்யில் என்ற மூன்றுவித மாறுதல்களினால்தான் கால பகவான் ஜகத்தை ரக்ஷிக்கின்றார். மக்களுடைய நற்செய்கைகள் மழை பனி வெய்யில்களை ஒழுங்காகவே அமைக்கும். தீச்செய்கைகள் பருவங்களைக் கெடுத்து விபரீதமாக்கும். ஆதலால் ருது பர்வகாலங்கள் சீராக இயற்கையாக இருப்பதும், கேடுற்று விபரீதங்களாவதும் மக்களுடைய கைவசமேதான் இருக்கின்றன. இது ஸத்தியமாயினும், ஜனங்கள் அனைவரும் அனவரதமும் தர்மபரர்களாகவே இருக்கிறதில்லை. தர்மாதர்மங்களைக் கலந்தே செய்கின்றனர். தர்மம் தெரிந்த பண்டிதர்களும்கூட சில சந்தர்ப்பங்களில், அதர்மம் செய்கின்றனர். ஜனங்கள் அதர்மம் செய்யாமல் கவனிக்க வேண்டிய கடமையுள்ள தேசத்தை ஆளும் அரசர்களும், அநேக சந்தர்ப்பங்களில் வேணுமென்றே அதர்மத்தைச் செய்கின்றனர். இதுவும் காலத்தின் பிரபாவம்தான்.

ஆனால் பருவகாலங்களினால் மாறிக்கொண்டிருக்கும் மழை பனி வெய்யில்கள், அந்தந்த சமயத்தில் அவைகளுக்குள்ள சக்தியினால் ஜனங்களுடைய உடம்பிலும் வெளியிலும் மாறுதல்களைச் செய்யாமல் இருக்காது. ஆதலால் ஜனங்கள் பருவங்கள் ஒழுங்காய் இருந்தாலும் கூடகுறைவு விபரீதங்களான ஒழுங்கீனமாய் இருப்பினும் அந்தந்தப்

பருவகாலங்களுக்குத் தகுந்தபடி ஆகாரம் நடத்தைகளை அவசியம் மாற்றி அமைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். சரியான தற்காப்பு செய்துகொண்டிருந்தால் பருவகாலங்களின் ஒழுங்கீனத்தினால்கூட சரீரத்தில் எவ்வித பீடையும் ஏற்படாது.

பாரதத்தில் விந்திய மலைத் தொடருக்குத் தென்திசைப் பிரதேசத்திலிருந்து ஆரம்பமாகும் பிரதேசங்களில், தெற்கே பனியும் வெய்யிலும் வரவரக் குறைவு. மழை அதிகம் தென்மேற்கில். விந்திய மலைக்கு வடக்கே மழை குறைவு. வெய்யில் மிக அதிகம். திரும்ப ஹிமாசலம் நெருங்க நெருங்கப் பனி மிகவும் அதிகம். தென்னாட்டினருக்கு பனிகாலத்தின் கடுமையும், வடநாட்டினருக்கு மழையின் சிரமமும் அதிகம் அறிய வாய்ப்பில்லை. வடக்கே பல பிரதேசங்களில் ராத்திரியில் நெருப்புத்தணல், கணப்புச் சட்டி இல்லாமல் இருககவே முடியாது. மின்சாரத்தினால் அறை பூராவும் உஷ்ணப்படுத்தவேண்டிய வசதியும் அவசியமாகிறது.

ஒரு வருஷகாலத்தில் சுற்றிக்கொண்டிருக்கும் ஆறு ருதுக்களுடைய லக்ஷணங்களும் ஒவ்வொரு தினத்திலும் சுழன்று வருகின்றன. காலை சுமார் 7 மணிமுதல் 11 மணிவரையில் முற்பகல் வேளையில் வஸந்த ருதுவின் லக்ஷணங்கள், அவ்விதமே உடலில் கபதாது இளகுகின்றது. நடுப்பகலில் சுமார் 11-3 மணிகளில் கிரீஷ்மருது கோடைகாலத்தின் குறிகள். பித்ததாதுவின் தாப வெப்பம் அதிகமாகிறது. பிற்பகல் சுமார் 3-7 மணிகளில் பிராவிருட் ருதுவின் லக்ஷணங்கள் தோன்றுகின்றன. முன்னிரவு 7-11 வர்ஷருதுவின் குணங்கள். வாயுதாது வளருகிறது. நடுராத்திரி சுமார் 11-3 மணிகளில் சரத்ருதுவின் அடையாளங்கள்—பித்தம் சிறிது அதிகரிக்கின்றது. பிறகு வைகறை நேரம் 3-7 மணிகளில் ஹேமந்த ருதுவின் லக்ஷணங்கள் உண்டாகின்றன. கபம் விருத்தியாகிறது.

இவ்விதம் ஒருவருஷ காலத்தில் அதிக காலம் மாஸக்கணக்கில் ஏற்படும் ஆறு ருதுக்களுடைய லக்ஷணங்களும் ஒவ்வொரு பகல் ராத்திரியிலும் மணிக்கணக்கில் குறைந்த காலத்திலும் தரத்திலும் சுழன்றுகொண்டிருக்கின்றன. இதெல்லாம் காலத்தின் பிரபாவம். ஒருவருஷ காலத்தில் போலவே தினந்தோறும் ஏற்படும் ருதுக்களுடைய மாறுதலுக்கேற்றபடி சரீரத்திலும் வாத பித்த கபங்கள் அதிகமாகின்றன, குறைகின்றன. ஆதலால் பருவகாலங்களில் ஏற்படும் மாறுதல்களுக்கு ஏற்றபடி ருதுசர்யா விதிகளை, ஆகாரம் நடத்தைகளை உபதேசிக்கிறது போலவே தினந்தோறும் ஏற்படும் மாறுதல்களுக்கேற்றபடி தினசர்யைகளைப் பகல் ராத்திரிகளில் ஆகார ஆசரணைகளையே ஆயுர்வேதம் உபதேசிக்கின்றது.

★

நோய் தடுப்பு விதிகள்

இயற்கை வேகங்களை அடக்காதீர் - (5)

10. காஸ வேகம்

காஸம் - இருமல் மலம் மூத்திரம்போல் இயற்கை வேகங்களில் சேர்ந்ததல்ல. இருமல் வாத பித்த கப தோஷங்களினுல் உண்டாகும் நோய்களில்தான் சேர்ந்தது. ஆயினும் மலம் மூத்திரம் முதலிய இயற்கை வேகங்களை அடக்கினுல் உடலுக்குக் கெடுதிகள் விளைவது போல, இருமல் தொடர்ந்து இரண்டு மூன்று தடவைகள் ஏற்பட்டால் அதை அடக்குவதும் கெடுதல் என்ற காரணத்தினுல் வேகங்கள் பகுதியில் இருமல் சொல்லப்படுகிறது.

மேலும் கபதோஷம் மார்பில் சுவாஸாசயத்தில் கேடுற்று நிறைந்து உடம்புக்கு உபயோகமில்லாமல் மார்பிலேயே உறைந்து கொண்டிருந்தால் கெடுதல் செய்யக்கூடியது. கபதோஷத்தை வாயு தாது இருமல் வேகம் மூலம் வெளிப்படுத்துகிறது. ஆதலால் காஸ வேகமும் வேகங்களில் ஒன்ருகக் கருதப்படுகிறது.

இருமல் வேகம் ஏற்பட்டால் அது தாளுக ஓயும்வரையில் பலவந்த மாய் அடக்கக்கூடாது. அடக்கினுல் இருமல் வேகம் குறையாது. அதிகக் கடுமைவேகத்துடன் மேல் மேல் ஜாஸ்தியாகும். அதுமட்டு மல்ல, சுவாஸ ரோகம் அரோசகம் விக்கல் க்ஷயரோகம் ஹிருதய வியாதிகள் இவைகளும் ஒன்றன்பின்ஞென்ருகவர ஏதுவாகும் இதற்கு சிகித்சை இருமல் வேகத்தை அடக்குவதை நிறுத்தவேண்டும். காஸ ரோகத்திற்கு உரிய சிகித்ஸையை உடனே தாமதியாமல் செய்து கொள்ளவேண்டும். இருமல் நோயை உடனே தகுந்தபடி கவனிக்கா விட்டால் உபாதிகள் பல தொடரும்.

11, 12. பசி தாக வேகங்கள்

உடம்பிற்கு உதவாததும், தங்கியிருந்தால் கெடுதல் செய்வதாயும் உள்ள வஸ்துக்களை வெளிப்படுத்துவதற்காக இயற்கை வாயு தாது வேகத்தை உண்டுபண்ணுவது போலவே உடம்பிற்கு உடனே தேவை யாக இருக்கும் வஸ்துவை உடலினுள்ளே வாங்கிக்கொள்வதற்கும் வாயுதாது இருவித வேகங்களை உண்டுபண்ணுகின்றது. இவைதான் பசி தாக வேகங்கள். உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகும்பொழுது பித்த திரவ சம்பந்தத்தினுல் நீர் பருக வேட்கை உண்டாகிறது. உணவு எளிதில் ஜீர்ணம் ஆவதற்கும் அடிக்கடி நீர் வேட்கை ஏற்படுகிறது. கோடைகாலம் கிரீஷ்ம ருதுவிலும் சரத் ருதுவிலும் காலபிரபாவத் தினுல் தாகம் உண்டாகிறது. இதைத் தடுத்தல் மிகக் கெடுதல். வேண்டிய அளவு நீரை ருதுவிற்கு ஏற்றபடி உஷ்ணமாகவோ சீதள மாகவோ உடனே பருகவேண்டும்.

தேகத்தில் ஜலாம்சம் குறைந்துள்ளது. அதை நிரப்பு என்று அறிவிக்கும் தாகவேகத்தை அடக்கினல் உடலில் திரவாம்சம் மேலும் குறைந்து உடல் சோஷிக்கும், தலை சுற்றல், மயக்கம், ஹிருதய நோய்கள் காது கேட்கும் சக்தி மாந்தியம் இந்த கஷ்டங்கள் உண்டாகும். சிகித்ஸை - சீதளமான பானங்கள் செய்கைகள் எல்லாம் அவசியம். காலாதிஸார (காலரா) வியாதியில் திடீரென்று உடலில் இருக்கும் ஜலாம்சம் வாந்தி பேதிகளினல் சுண்டுவதனல் தாங்கமுடியாத தண்ணீர் தாபம் ஏற்படும். அந்தமாதிரியான கஷ்ட அவஸ்தை உப்பும் மதுரமும் கலந்த நீரை ரக்தக் குழாயில் ஏற்றுவதினல் ஜலாம்சம் உடம்பில் நிறைந்து உடனே தாக கஷ்டம் சமனமாகும். வாந்தி பேதி காரணமின்றி வெய்யில் கால சடுமையினல் வரும் தீவ்ர தாகத்திலும் சிறிது உப்பையும், வெல்லத்தையும் குளிர்ந்த நீரில் கரைத்து சாப்பிட உடனே சிரமம் குறைந்துவிடும்.

பசி வேகம்

உண்ட உணவு ஆமாசயத்தில் ஜீர்ணமாகி பக்குவாசயத்திற்கு அன்னரஸ ரூபத்தில்போய் ஆமாசயம் காலியான உடனேயே உடல் போஷணைக்கு இன்றியமையாத அன்னரஸத்தின் தாரை இடைவிடாமல் தொடர்ந்திருப்பதற்காக உணவை உடலுக்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்று இயற்கை கொடுக்கும் அறிக்கையே பசிவேகம்.

நல்ல பசி வந்ததும் தகுந்த உணவு அருந்தி பசியைச் சமனம் செய்யாவிட்டால் விளையக்கூடிய கஷ்டங்களை விவரிக்கத் தேவையில்லை. என்றைக்காவது ஒருநாள் ஒருவேளை ஏகாதசி அல்லது சிரார்த்தம் போன்ற விரதநாட்களில் பசியைப் பொறுத்துக்கொண்டிருந்தால் பொது பலம் சரீரத்தில் நன்ருயிருப்பின் விசேஷ தொந்திரவு வராது. மிகவும் அடிக்கடி அதிக நீண்டகாலம் லங்கனம் உபவாசம் இருப்பின் உதரத்தில் குல்மசூலம், உடல் இளைப்பு, மயக்கம், க்ஷயம் சகலவித வாதரோகங்களும் ஏற்படும் கொடுமையாக.

ஏதாவது நிர்ப்பந்தவசத்தினல் பட்டினியாக உபவாசம் இருக்கும்படி நேர்ந்துவிட்டால், அதற்குப் பிறகு முதலாகச் சாப்பிடும்பொழுது ஒரேயடியாக வயிறு நிறையச் சாப்பிடக்கூடாது. மிகக் குளிர்ச்சியாயும் வரட்சிதரும் குரு குணங்கொண்ட மாப்பண்டங்களையும் எண்ணெய் பக்ஷணங்களையும் சேர்த்து முதலில் சாப்பிடக்கூடாது. அஜீர்ணதி வியாதிகளைச் செய்யும். பால் நெய் பசைகொண்டதும் இலகுவானதுமான உணவைச் சிறிது சூடாகவும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாயும் முதலில் சாப்பிடவேண்டும். இந்நாளில் ஏதோ அரசியல் நோக்கத்துடன் நாட்கள் கணக்கில் உண்ணுவிரதம் இருந்துவிட்டு, அதை நிறுத்தி உணவு அருந்த முதலில் குளிர்ந்த பழரஸம் பருகுவது என்பது பழக்கம். இது ஆரோக்கியத்திற்கு அஹிதம். பாசிப்பயறு, அரிசி-கோதுமை உடைசல் இதுகளில் ஏதாவதொரு கஞ்சி பால் சிறிது

சூடாக முதலில் சாப்பிடுவதும் நல்லதே. கொஞ்சம் ஆசுவாஸம் ஆன பிறகே குருவான அன்னம் முதலிய சாப்பிடவேண்டும்.

13. நித்திரை வேகம்

உடம்பும் உள்ளமும் ஓரளவு நன்ருய் உழைத்தபின்பு அவைகளுக்குக் களைப்பு ஏற்படுவது இயல்பு. களைப்பு நீங்கவும் மேற்கொண்டு வேலை செய்யவும் பலம் உண்டாவதற்கு ஓய்வு அவசியம். பேசாமல் படுத்துக்கொண்டிருந்தால் சரீரத்திற்கும் மனதிற்கும் பூர்ண ஓய்வு உண்டாகாது. நித்திரைதான் நல்ல ஓய்வு கொடுக்கும், பலம் தரும். "நித்ராயத்தம் ஸுகம் துக்கம்" ஆதலால் இயற்கை சரீரத்திற்கு நன்மை செய்வதற்காக நித்திரை வேகத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. தூக்கம் தானுகவே எப்பொழுதும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திலேயே வருவதும், அகலுவதும் அதன் உயர்ந்த இயல்பு.

தூக்கம் வந்த சமயத்தில் அதை அடக்காமல் உடனே படுத்து நன்ருய் தூங்கிவிடவேண்டும். அடக்குவதினுல் விசேஷ பயன் இல்லை. தூக்கக் கலக்கத்தில் எந்தக் கார்யத்தையும் ஒழுங்காய் செய்யமுடியாது. உடம்புக்கு பலவித கெடுதல் விளைவது நிச்சயம். சோம்பல் உடம்புவலி, தலை கனம், மயக்கம், கண்ணோய்கள் தொடரும். மேலும் அடிக்கடி தூக்கத்தை அடக்கி பழகிவிட்டால் பிறகு தூக்கம் வேண்டும் பொழுது வராமல் மிகவும் சிரமப்படும். வாத ரோகங்கள் வரலாம்.

அதுமாதிரி சிரமம் வந்துவிட்டால் குளுமையான சந்தனுதி தைலத்தினுல் அப்யங்கம், உடம்பை ஸுகமாய் பிடித்துவிடச்செய்தல், எருமைப்பால், அமுக்கிராக்கிழங்கு சூர்ணம், குரோசாணி ஓம இலையின் சூர்ணம் சேர்த்து சாப்பிடுதல் இவைகள் சிறிது நாட்களில் தூக்கம் நன்ருய் வரும்படிச் செய்யும். உடலுக்கு புஷ்டியும் உண்டாகும். மருந்தையும் எருமைப்பாலையும் சில நாட்கள் உபயோகத்திற்குப்பிறகு நிறுத்திவிட்டாலும் தூக்கம் தொடர்ந்து வழக்கம்போல் வரும்.

தூக்க மாத்திரைகள் என்று பல இந்நாளில் புதிதாய் உபயோகிக்கப்படும் மருந்துகளில், முதலில் தூக்கம் நன்ருய் வருவதுபோல் குணமாயிருப்பினும், நாளுக்கு நாள் அதிக மாத்திரைகள் சாப்பிட்டால்தான் தூக்கத்தை உண்டுபண்ணுகின்றன. தூக்கம் அயர்ந்து நன்ருய் வரவேண்டும் என்று ஓரளவுக்குமேல் அதிக மாத்திரைகள் விழுங்கிவிட்டால் திருப்ப எழுந்திருக்காமலேயே தீர்க்க நித்திரையை (மரணத்தை) கொடுக்கின்றன. ஆதலால் இந்த மாத்திரைகளை அறுவை வைத்தியம் செய்த சமயம் வேதனை தெரியாமல் இருக்க வைத்தியருடைய நேர்பார்வையில் சாப்பிடலாமே தவிர, ஒருக்காலும் தொடர்ந்து உபயோகிக்கவே கூடாது.

அடக்கத்தகாத 13வித இயற்கை வேகங்கள் சொல்லப்பட்டன. அடக்கவேண்டிய வேகங்களும் உண்டு. அவைகள் தொடரும். ★

வாசகர்களின் கடிதங்கள் :

புகைக்குடியை நிறுத்துவதெப்படி ?

சிகரெட் குடிப்பதால் புற்று நோயும் ஹிருதய நோயும் ஏற்படலாம் என்றறிகிறேன். அப்பழக்கத்தை நிறுத்தும் வழி எது? அப்பழக்கத்தை விடுவது சுலபமாக இல்லை. ஆயினும் விட்டுவிட முடிவு செய்துவிட்டேன். ஏக்கம் பாதிக்குமோ என சந்தேகிக்கிறேன். இருபதாண்டுகள் பழகிய தொன்றை விடுவதால் வேறு கெடுதல் விளையுமா? ஏக்கம் வராதிருக்க மாற்று ஏதேனும் உண்டா?

சிகரெட் குடிப்பதைப்பற்றி ஆரோக்கியத்தில் வரும் கருத்துரைகள் வாசகர்களின் மனத்தில் பதிந்துள்ளன என்பதற்கு அத்தாட்சியாக வந்துள்ள பல கடிதங்களின் சாரமே மேல் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. சிகரெட் குடித்து வரும்போது உணரப்படும் அதன் தேவை உணர்ச்சி அதை விடும்போது வெறியுருக்கொள்கிறது. இவ்வெறியை அடக்குவது விவேகமும் நிதானமும் திடமும்கொண்ட மனத்தினுல் தான் இயலும்.

''கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைத்து விடலாமா?'' அல்லது ''அறவே ஒரே நாளில் விட்டுவிடலாமா'' என்று கலங்குபவரும் உண்டு. இரண்டும் சரியான வழியே. எதை யார் ஏற்பது என்பது மனப்பான்மையையும் சரீர - மனோதிடத்தையும் பொறுத்தது. சிகரெட் குடிப்பது விவேகமற்ற செயல்; நமது அகால முடிவிற்கு நாமே நாடும் வழி என்ற உறுதி ஏற்பட்டுவிடின் இருவழிகளிலும் செல்வதில் சிரமமிராது. ''நான் எத்தனையோ தடவை சிகரெட்டை நிறுத்தியிருக்கிறேன்'' ''காபி குடிப்பதை நிறுத்தியிருக்கிறேன்'' ''எனக்கு அதில் சிரமம் கிடையாது'' எனக் கூறுபவர்களும் உண்டு. பலதடவை நிறுத்த நேர்ந்ததே நடு நடுவே அவர்கள் மன உறுதியை இழந்ததைக் குறிப்பிடுகின்றது. அதனுல் மன உறுதி தளராமல் நடு நடுவே தலை எடுக்கும் வெறிக்குச் சிறிதும் இடம் கொடுக்காமல் தைரியத்துடன் சிகரெட் குடிப்பதைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

சிகரெட் குடிப்பதை நிறுத்தியாகிவிட்டது. அதனுல் ஒருவித அசதி, சோர்வு, மனத்தெளிவின்மை இவை தலை தூக்கும். தினம் ஒரிருமுறை ஆறு முதலியவைகளிலோ கிணற்றிலோ 15-20 நிமிடங்களுக்குக் குறையாமல் நன்கு ஸ்னானம் செய்தால் இந்த அசதி, மனக் கலக்கம் நீங்கிவிடும். வெறி அடங்கிவிடும். சாப்பாடு முடிந்ததும்

வெறி எடுத்தபோதெல்லாம் சுத்த ஜலத்தால் வாயைக் கொப்பளித்துத் தேவையான அளவு சுத்த நீரைப் பருகலாம். உடலில் கலந்துள்ள புகையிலைச் சத்து வெளியே போகும்வரை, அடிக்கடி சிறு நீர் மூலம் அது கழிய, திரவமான உணவை அதிகமாக உட்கொள்ளலாம். புகையிலைச் சத்து வெளியே போகும்வரை இந்த வெறி அடிக்கடி தலை தூக்கும். சிகரெட் பழக்கத்தை நிறுத்தும் நிமித்தமாக காபி டீ பழக்கம் அதிகமாகக் கூடாது இரண்டும் ஒரு தரத்தைச் சார்ந்தவை தான். சிகரெட் நிறுத்திச் சில நாட்கள் வரை மூளைக்கும் உடலுக்கும் அதிக வேலை கொடுக்காதிருத்தல் நலம். சிகரெட் மூலம் அடிக்கடி ஊக்குவிக்கப்பட்டிருந்த நரம்பு மண்டலங்கள் ஊக்குவிக்கும் பொருளில்லாமையால் அதிக அசதியைக் காட்டும். அதனால் ஓரளவு ஓய்வு கொடுத்து நரம்பு மண்டலங்களைச் சீராக்கலாம். உணவு ஏற்றதும் அவ்விதமே வெளியில் சுற்றி வீட்டினுள் நுழைந்ததும் சிகரெட்டைக் கையில் எடுக்கும் பழக்கம் இருந்திருக்கும். அதனால் இந்நேரங்களில் ஓரிடத்தில் உட்காராமல், சற்று உலாவுவதும் வேறு காரியத்தில் ஈடுபடுவதும் அவசியம். வீட்டில் வெகு நாளாக புகை மணம் நிரம்பியிருக்கும். அந்தச் சூழ்நிலையை விட்டு வேறு நல்ல சூழ்நிலையில் சற்று உலாவுவது நல்லது. குளக்கரை, ஆற்றங்கரை, கோவில், பார்க்கு இத்தகைய இடங்களில் அமர்ந்து மனத்தை மாற்றிக்கொள்ளலாம். தினமும் ஐந்து ஐந்து நிமிடங்களாவது பிராணாயாமம் செய்வது நல்லது. நுரையீரலினுள் தங்கியுள்ள புகையிலைச் சத்தை அகற்ற இது மிகவும் அவசியம். மனக்கலக்கத்தைத் தவிர்த்து அமைதிபெற இது நல்லது. பிராணாயாம வழி தெரியாதவர்கள் நன்கு மூச்சை உள்ளே இழுத்து விட்டு வந்தால் போதும்.

காரசாரமான உணவு, புகை குடிக்கும் நண்பர்கள் உள்ள இடம், உணர்ச்சி ஊட்டும் சினிமா டிராமா முதலியவை இவைகளைச் சில நாட்கள் தவிர்ப்பதும் மிக அவசியமானது. நல்ல பழங்கள், கொட்டைப் பருப்பு வகை, வெற்றிலை பாக்கு சுண்ணும்பு மூன்று மட்டுமுள்ள தாம்பூலம், இவைகளைச் சுவைப்பது ஏக்கத்தை ஓரளவு குறைக்கும். காபி டீ முதலிய பானங்களையும் கூடவே குறைத்து விடுவது நல்லவழி. காபி அடிக்கடி சாப்பிட்டால், உணர்ச்சியும் ஊக்கமும் மிகும்போது மறந்து மறுபடியும் சிகரெட்டிடம் செல்லத் தோன்றும். இப்படி தினமும் லக்ஷ்யத்தில் திடமும் ஆரோக்கியத்தில் பற்றும் பலப்பட்டு வந்தால் எந்த துர்பழக்கமும் தானே விலகிவிடும்.

"கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைத்து விடுவதும் சரியே" என்று சொன்னேமல்லவா. உடனே அறவே ஒழிப்பவனை விடக் கிரமமாகக் குறைப்பவனுக்கு மனோதிடம் அதிகம் வேண்டும். ஆனல் இம்முறை சிலருக்கு அவசியம் தேவை. சிலரது தேகவாகிற்கு எந்தப் பழக்கத்தையும் உடன் மாற்றுவது ஹிருதயம் முதலிய உறுப்புகளுக்குத் திடீர்

அதிர்ச்சி தந்து கெடுக்கும். 10-20 ஆண்டுகளாக ஒரு சூழ்நிலையில் இருந்துவிட்டுத் திடீரென முற்றிலும் வேறான சூழ்நிலைக்கு மாறும் போது உடல்நிலை அந்தப் புதிய சூழ்நிலையை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளும் என்று சொல்வதற்கில்லை. அதனால்தான் ஆயுர்வேதம் ஒரு கெட்ட பழக்கத்தை விடும்போதும் ஒரு புதிய நற்பழக்கத்தை ஏற்றுக்கொள்ளும்போதும் முறைப்படிச் செல்லுவதை வற்புறுத்து கிறது. சிறிது சிறிதாகவே ஒரு பழக்கத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எவ்வளவு கெடுதல் விளைவிப்பதாயினும் அது பழக்கப் பட்டிருந்ததானால், உடன் நிறுத்தினால் கெடுதி விளைவிக்கும். ஆகவே தினம் 20 சிகரெட் பிடிப்பவராயின் முதல் வாரம் அந்த எண்ணிக் கையை 15 என்ற அளவிற்குக் கொணரலாம். இவ்விதம் ஒவ்வொரு வாரத்திலும் ஒவ்வொரு கால் பாகத்தைக் குறைத்துவர, ஒரு மாதத் திற்குள் பூர்ணமாகக் கெட்ட பழக்கத்தை நிறுத்திவிட முடியும்.

வெகு வேகமாக ஓடிவரும் ஒருவனை உடனே தடுத்து நிறுத் தினாலோ அவனே நின்றாலோ ஓடி வருவதற்கேற்ப வேகமாக இயங்கும் ஹிருதயத்தின் துடிப்பு அவன் நின்றதும் இயற்கையளவிற்குக் குறை யாததால், துடிப்பு தாங்காமல் மூச்சே நின்றுவிடும். வீரிட்டு அழும் குழந்தையின் அழுகை உடன் அடங்கினால் வெகுநேரம் வரை அது விசித்துக்கொண்டே இருக்கும். அவ்விதமே எந்த ஒரு செயலையும் திடீரெனக் கைவிடுவதோ திடீரென கைபிடிப்பதோ மிகவும் ஆபத்து. வேகமாக ஓடி வருபவன், ஓடவேண்டிய எல்லை நெருங்குவதை உணர்ந் ததுமே கிரமமாக வேகத்தைக் குறைத்துக்கொண்டே வருவதுதான் விவேகம். கார் முதலிய உயிரில்லாதவற்றைக் கூட கடும் வேகத்தில் வருவதை உடன் நிறுத்தாமல் கிரமமாக வேகததைக் குறைத்து நிறுத்துவதுதான் அதன் உள்ளுறுப்புகள் பழுதாகாமல் இருக்க உதவும்.

இப்படி கிரமமாக சிகரெட் பிடிப்பதைக் குறைக்க முற்படுவது நல்லதெனினும், இதில் மனோதிடம் அதிகம் தேவைப்படுகிறது. சிகரெட் பிடிக்கும் நண்பன், ''எனக்காக'' ''ஒன்றே ஒன்று'' ''இதனால் ஒன்றும் குடி கெட்டுவிடாது'' என்றவாறு மனோதிடத்தைத் தளர்த்தப் பல இடையூறுகள் ஏற்படக்கூடும். இவைகளைச் சமாளிக்க ஒரு பற்றுக்கோல் தேவை.

நல்ல வழிக்குத் திரும்புவதற்கும் நல்ல பழக்கங்களைக் கைகொள் வதற்கும் இறைவன் அருள் உற்ற துணை. இறைவ! என்னை நல்ல வழியிலே அழைத்துச்செல் என்று மனமாரப் பிரார்த்தித்து அவனடி களைப் பற்றுக்கோலாகக் கொண்டு நடந்தால் மனோதிடம் நிலைக்கும். நன்மையே நிகழும்.

★

பற்களின் பாதுகாப்பு

பற்கள், வாய், வாய் வழியே உட்செல்லும் உணவு, வாய் வழியே வெளியாகும் பேச்சு இந்த நான்கின் தூய்மையையும் பாதுகாப்பதன் அவசியத்தை இந்தியர்கள் வெகுகாலமாக உணர்ந்துள்ளனர். ஆத்மீய வழிகளிலே முன்னேறும் வழிகளைக் கூறும் தர்மசாஸ்திரங்களிலும், ஸ்மிருதிகளிலும் தந்ததாவனம் (பற்களின் சுத்தி) முதலிடம் பெற்று வந்துள்ளது. இந்தியர்கள் பற்களைச் சுத்தமாக வலிவுற்றதாக வைத்துக்கொள்ளுவதாக வெளிநாட்டினர்கூட பாராட்டுகின்றனர்.

ஆயுர்வேதம் கூறும் பற்கள் பாதுகாப்பு முறை பின்வருமாறு.

अर्कन्यग्रोधखदिर करञ्जककुभादिजम् ।
प्रातर्भुक्त्वा च मृद्वग्रं कषायकटुतिक्तकम ।।
कनीन्यग्रसमस्थूलं प्रगुणं द्वादशाङ्गुलम् ।
भक्षयेद्दन्तपवनं दन्तमांसान्यबाधयन् ।।

காலையில் விழித்தெழுந்தவுடனும் ஒவ்வொரு வேளை உட்கொண்டதற்குப் பின்னும் பற்களைத் தேய்க்கவேண்டும். எருக்கு, ஆல், கருங்காலி, புங்கு, மருது முதலியவைகளின் குச்சிகள் பல் தேய்க்க நல்லவை. பொதுவாக கசப்பு, உவர்ப்பு, துவர்ப்புமிக்க பொருள்கள் பற்களுக்கு ஏற்றவை. பற் குச்சிகளைக்கொண்டு தேய்க்கும்போது நுனியை நசுக்கி மெதுவாக்கிக்கொண்ட பின்னரே தேய்க்கவேண்டும். எகிர்கள் எவ்வகையிலும் புண்படாமல் தேய்க்கவேண்டியது அவசியம். இதுவே வாக்படர் கொடுத்துள்ள பற்கள் சுத்தி நியமங்கள்.

பற்களைத் துலக்குவது எதற்கு? அதன்மேல் படிந்துள்ள தாம்பூலக் கறையையோ பழுப்பு நிறத்தையோ போக்கவா? வேறு லாபம் உண்டா? என்ற கேள்வி எழலாம். உடலினுள் செல்லும் முக்கிய பாதையான முகவாயிற்கு முதல் பாதுகாப்பாளர்கள் பற்கள். அமைப்பில் வெளிப்புறத்தில் மிகச் சிறந்த காங்கிரீட்டை விடக் கடினமானவை. ஜலமோ வேறு எந்த அமிலமோ க்ஷாரமோ கரைக்க முடியாதபடி தந்தவல்கலம் எனும் எனுமல் கவசம் பாதுகாக்கின்றது. அதன் வழவழப்புக் காரணமாக மேல்புறத்தில் படியும் கரைகளும் பூச்சுகளும் எளிதில் அகற்றப்படக்கூடியவையே. அதனால் பற்களைத் துலக்குவதற்காக மாத்திரம் இத்தனை சிரத்தை காட்டவேண்டியதில்லை.

முகவாயிலிருந்து ஆரம்பித்து குதவாயில் வரை நீண்ட ஒரு அன்னகோசத்தின் பல்வேறு பகுதிகளில் கல்லைவிடக் கடினமான பற்கள்

ஆரம்பத்திலும், கூழைவிட மிக மென்மையான குடல் உட்சவ்வுகள் கடைசியிலும் உள்ளன. மிக மென்மையான இரைப்பை - குடல் முதலிய பகுதிகளில் செல்லவேண்டிய உணவை அவைகளுக்கேற்றபடி மென்மையாக்கும் முக்கியப் பணி பற்களுக்கு இயற்கையாக அமைந்துள்ளது. பற்களைக்கொண்டு மெல்வதால் கடினத்தன்மை நீக்கப் பட்டு, வாயில் ஊறும் உமிழ் நீரின் உதவியால் நெகிழ்த்தப்பட்டு உட்செல்லும் உணவே எளிதில் ஜீர்ணமாகிறது.

பற்கள் தாவடை எலும்பிலுள்ள உரல்போன்ற குழிகளில் பதிக்கப் பட்டுள்ளன. பதிக்கப்பட்ட பற்கள் ஆடாமலிருக்க கோவிலில் தைவ விக்ரஹங்கள் இளகிய அஷ்டபந்தன மருந்து வைத்துக் கிடிக்கப்படுவது போல தசைகளைக்கொண்டு கிடிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தத் தசைகளே எகிர்கள். மிகக் கடினப் பொருளை மெல்லும்போது அதிர்ச்சி ஏற் படாமல் 'குஷன்' போல இவை பற்களைத் தாங்குகின்றன. மிகவும் உணர்ச்சி உள்ள பற்களின் வேரில் வெளிப் பொருள் ஒன்றும் படாமல் பாதுகாக்கின்றன. இந்த எகிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டால்தான் பற்கள் ஆடாமல் நிலைத்து நிற்கும். எகிர்கள் வலிவிழந்தோ, இளைத்தோ விட்டால் இடுக்குகள் விழுந்து வெளியிலுள்ள அழுக்கு முதலியவை உட்சென்று பற்களின் வேர்களைப் பாதித்துவிடும். ஆகவே பற்களின் ஆரோக்கியம் பெருமளவில் எகிர்களின் ஆரோக்கியத்தைச் சார்ந்துள்ளது. இதனால்தான் தினந்தோறும் நாம் பல் துலக்கும் போது எகிர்களைத் துன்புறுத்தாமல் இருக்கவேண்டியதன் அவசியத்தை வற்புறுத்துகின்றனர்.

முகவாய் எனப்படும் வாய் ஒரு ஊற்றுக்குழி. எப்போதும் கசிந்து கொண்டேயிருக்கும் நீர் ஊற்று அங்குள்ளது. இதை போதக கபம் - உமிழ் நீர் என்பர். கபத்தின் தன்மை நிறையப் பெற்றுள்ள திரவம் எத்தனை உரைப்பும் க்ஷாரமும் சூடும் குளிர்ச்சியும் உள்ளவைகளை வாயில் போட்டுக்கொண்டாலும் வாயின் உட்புற ஜவ்வுகளில் புண் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும் தன்மை உள்ளது. வாயை அடுத்து உணவு தங்குமிடமான இரைப்பையில் உள்ள பித்தத் திரவம் இதற்கு நேர் மாறான தன்மை - சூடும் வேகவைக்கும் தன்மையும் படைத்தது. அதன் சக்தியை அதனிடத்திலே கட்டுப்படுத்தவே வாயிலுள்ள உமிழ் நீர் எப்போதும் சுரந்துகொண்டேயிருக்கிறது. இது சரியான நிலையி லிருப்பதாலேயே எகிர்கள் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கின்றன. பற் களும் திடமாக உள்ளன. இந்த உமிழ்நீர் தன் வலிவிழந்து இரைப் பையின் புளிப்பு இதில் தாக்கினால் வாய் நாற்றம், வாய் வேக்காடு. எகிர்கள் வீக்கம், எகிர்களில் புண், நாக்குப்புண், பற்களின் இடுக்கு களில் காரை படிதல், சீழ் தங்குதல் முதலிய பல நோய்கள் ஏற்படு கின்றன. அதனால்தான் உமிழ் நீரின் சக்தியைப் பாதுகாக்கும் என்

ணத்துடன் கசப்பும் துவர்ப்பும் உரைப்பும் மிகுந்த தாவரப் பொருள்களால் பல் துலக்கும் பழக்கத்தை முன்னோர்கள் கையாண்டனர்.

மென்தால், சுண்ணும்புச் சாக்கட்டி கலந்த பற்பொடிகளைக் கொண்டு பல் தேய்த்தபின் வாய் மிகவும் மொட மொடப்பாக இருப்பதைச் சிலர் வாயாரப் புகழுவர். ஆனல் வாய்ப் புண்ணையும் எகிர்களின் பலக் குறைவையும் கிரமமாக வரவேற்கத் தான் தயாராவதை அவர்கள் உணர்வதில்லை. மாவிலை, வேலங்குச்சி, ஆலம் விழுது முதலியவைகளைக்கொண்டு பல் துலக்கும்போது எகிர்கள் கெட்டிப் படுவதுடன் உமிழ் நீர் கோளங்களும் துப்புரவாக்கப்பட்டு மொட மொடவென்றிருக்கும் வாய் பெறும் ஆரோக்கியத்தை மென்தால் சுண்ணும்புக் கலவையால் பெற முடிவதில்லை. அசேதன (இனர்கானிக் பொருள்களால் ஏற்படுவதைவிட சேதன (ஆர்கானிக்) பொருள்களால் ஏற்படும் வளர்ச்சி விரும்பத் தக்கது.

இரவு முழுவதும் தூங்கியிருந்தவனுக்கு வாயிலுள்ள உமிழ்நீர் கோளங்களும் சற்று ஓய்வு பெற்றுவிடுவதால், பித்தத்தின் வேகத்தால் வாய் சற்று உலர்வதும் கசப்பு உணரப்படுவதும் இயற்கையே. கை கால்கள் கழுவி வாய் கொப்பளித்ததுமே உமிழ் நீர் கோளங்கள் தம் வேலையைச் சுறுசுறுப்பாகச் செய்யத் தொடங்குகின்றன. அப்போது துவர்ப்பும் கசப்பும் வாயிலுள்ள கபத்தையும் பித்தத்தையும் அகற்றவும், உரைப்பு அவைகளை நெகிழச் செய்யவும் உதவுகின்றன.

உணவிலுள்ள ருசியை அறிய வாயிலுள்ள இந்த உமிழ்நீர் பெரிதும் உதவுகின்றது. உமிழ்நீர் வற்றிவிட்டால் நாக்கு வரண்டு சுவையையறிய முடிவதில்லை. சுவையை ஜலத்தின் விசேஷத் தன்மை என்பர் பாரதீய விஞ்ஞானிகள். ஜலத்தின் உதவியில்லாது அதை அறியமுடியாது. உமிழ்நீர் அவ்வகையிலும் உதவிபுரிகிறது. உமிழ் நீரைத் தன் நிலையில் ஆரோக்கியத்துடன் பாதுகாக்கவும் பல துலக்குவதற்கான ஏற்பாடுகள் உதவவேண்டும். அதனுலேயே கசப்பு, துவர்ப்பு, உரைப்பு சுவைகளாலான பற்பொடி — பசை — குச்சி முதலியவை வேண்டும்.

ஆக, பற்களின் வேர்களில் வெளிப்பொருள் செல்லாதிருப்பதிலும் அவ்விதம் பற்களின் வேர்களைப் பாதுகாக்கவும் பற்களுக்குக் குஷனுகவும் பயன்படும் எகிர்கள் இறுகி வலுவடைவதிலும், பற்களின் மேற் கவசம் பழுது அடையாமலிருப்பதிலும், வாயின் உமிழ்நீர் தன் கபத் தன்மை அதிகமாகியோ அல்லது குறைந்தோ ஜீர்ணத்திற்கு இடையூறு விளைவிக்காமலும் புண்கள் ஏற்படாமலும் பாதுகாப்பதிலும் நாம் தினந்தோறும் பல் துலக்குவது பயனளித்து வருகிறதா என்பதைக் கவனித்து வரவேண்டும் அப்போதுதான் பல் துலக்குவதால் ஏற்படும் லாபத்தை அனுபவிக்கலாம்.

பற்களின் அமைப்பைக் கவனிப்போம்

உடலினுள் செல்வதற்காக அமைந்த முக்கிய வாயில் வாய். அதற்கு முப்பத்திரண்டு காவல்காரர்கள். சிசு பிறந்ததும் தாயிடமிருந்து அந்த சிசுவிற்கென்றே பெருகும் இயற்கை உணவைச் சாப்பிடுவதால் சில மாதங்கள் வரை இந்தக் காவற்காரர்கள் தேவைப் படுவதில்லை. தாயே காவல் புரிகிறாள். சிசுவிற்கு மூன்று நான்கு மாதங்களுக்குள் ஒன்றை உற்றுப் பார்க்கும் தன்மையும் மல்லாந்து கிடந்த நிலைமாறி குப்புறப் படுத்து நீந்தும் பழக்கமும் வந்ததும் வாய் துறுதுறுக்க ஆரம்பிக்கின்றது. பிறந்து 8 மாதங்கள் முடியும்போது பற்கள் ஒன்று ஒன்றுக முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன. எட்டாவது மாதத்தில் முளைக்க ஆரம்பிக்கும் பற்களே நல்ல முறையில் அமைந்தவை.

சில சிசுக்களுக்கு நான்காவது மாதத்திலிருந்தே பற்கள் முளைத்து விடும். நான்காவது மாதத்தில் முளைத்த பற்கள் மிகவும் துர்பலமாயிருக்கும். சீக்கிரம் விழுந்து விடும். அதனுல் சிசுவிற்கும் நோய்கள் அதிகமாகக் காணும். சிசு எப்போதும் பரபரப்புடன் அமைதியற்று அழுதுகொண்டே இருக்கும். அவ்விதமே ஐந்தாவது மாதத்தில் பற்கள் முளைத்தால் ஆட்டம் காணும். பற்கள் கூசும். ஆருவது மாதத்தில் முளைத்த பற்கள் முன்னும் பின்னுமாக முளைத்து வரிசையாக இராமல் அழகைக் கெடுக்கும். அழுக்குப் பிடிக்கும். நிறம் கம்மலாக இருக்கும். சொத்தை விழும். ஏழாவது மாதத்தில் முளைக்கும் பற்கள் இரண்டாகப் பிளந்தும் கோடுடனும் துண்டு துண்டாகவும் வழவழப் பின்றியும் வரிசையாக இராமலும் காணும். உடல் அமைப்பில் ஒவ்வொன்றும் பூர்ண வளர்ச்சி பெறத் தேவையான கால வரைக்கு முன்னரே பிஞ்சிலே பழுத்த நிலையில் பற்கள் முளைப்பதால் ஏற்படும் கெடுதல்கள் இவை. கருத் தரித்தபோதும் பிரசவித்த பின்னரும் தாயின் உணவு — நடைமுறைகளில் பரபரப்பும் அமைதியின்மையும் அதிகமாகக்கூடிய வாயு பதார்த்தங்கள் கலந்த உணவுகளை ஏற்பதனுல் உடலில் தாது பரிணமும் பற்கள் வெளியாவது போன்றவையும் இயற்கைக்கு முரணுகத் துரிதப்படுத்தப் படுகின்றன. இந்த துரிதத்தின் காரணமாக சிசு அமைதியின்றி காணும். பற்கள் முளைக்கும்போது பேதி, வாந்தி, காங்கை, உடல் மெலிதல் முதலிய பல நோய்கள் ஏற்படுவதையும் காண்கிறோம். தாய்ப் பால் தவிர காபி டீ முதலியனவைகளையும் பற்கள் முளைக்கு முன்னரே கொடுக்கும் வழக்கமும் இத்தகைய நிலையை ஏற்படுத்துகின்றன.

பிறந்த சிசுக்களில் பெண் சிசுக்களுக்குப் பற்கள் முளைக்கும்போது அதிகமாகத் தொந்தரவு இருப்பதில்லை. ஆனல் ஆண் சிசுக்களுக்கு அதிகத் தொந்தரவு ஏற்படும். பற்கள் அமைந்திருக்கும் எகிர்கள் பெண் சிசுக்களுக்கு அகன்று விசாலமாயும் பற்கள் அரிசி அரிசியாய்

உருவத்தில் சிறியவையாகவும் இருக்கும். அதனுல் பற்கள் வெளியாகும்போது பெண் சிசுவிற்கு வேதனை இருக்காது. ஆண் சிசுவிற்கு எகிர்களிலுள்ள பள்ளம் குறுகியும் பற்கள் பெரிதாகவுமிருக்கும். அதனுல் வெளியாகும்போது வேதனை அதிகமாகும். பற்கள் அஸ்தி எனும் எலும்பு தாதுவாலானவை. பற்களின் உள் உள்ள மென்மையான பகுதி மஜ்ஜா எனும் தாதுவாலானவை. ஆண்களுக்கு எலும்புக்குச் சாரமதிகம். பெண்களுக்கு மஜ்ஜையின் சாரமதிகம். ஆண்களின் பற்கள் சோழி சோழியாகப் பெருத்துக் காணும். பெண்களின் பற்கள் அரிசி அரிசியாக ஒரு சீராக அழகாகக் காணும். ஆனல் பெண்மை கலந்த ஆணும் ஆண்மை கலந்த பெண்ணும் இருப்பது போல, சோழிப் பற்களுடன் உள்ள பெண்ணையும் அரிசிப் பற்கள் உள்ள ஆணையும் பார்க்கக்கூடும்.

வாயின் நடுவே மேலும் கீழும் காணும் நடுப் பற்கள் எட்டும் (ராஜ தந்தம்-கர்தனகம்) உளி முனை போன்று கூருன முனைகள் உள்ளவை. இவை ஒரு வயதிற்குள் முளைப்பவை. இவைகளின் பக்கத்தில் ஒவ்வொன்ருக மேலும் கீழுமாக ஆணி போன்று நுனி சிறுத்துக் கூருக உள்ள நான்கு தெத்திப் பற்கள் (கீலகம்) பொருளைக் கொரித்து உண்ணும் பிராணிகளுக்கும் மாமிச உணவுகொள்ளும் விலங்கினங்களுக்கும் அச்சமுறுத்தும் முகத் தோற்ற முள்ளவர்களுக்கும் நீண்டிருக்கும். இந்தப் பன்னிரண்டு பற்களில் ஒவ்வொன்றுக்கும் வேர் ஒன்று தெத்திப் பற்களையொட்டி பக்கத்திற்கு இரண்டாக மேலும் கீழும் எட்டு கடைவாய் பற்கள் (சர்வணகம்) இவைகளில் ஒவ்வொன்றுக்கும் வேர் இரு கூர்களாக இருக்கும். இந்த இருபது பற்களும் பொய்ப் பற்களாக முளைத்து விழுந்து மறுபடியும் முளைப்பவை. இரு பிறவி உள்ளதானதாலே இவைகளை த்விஜம் என்றும் குறிப்பிடுவதுண்டு. இவையனைத்தும் $2\frac{1}{2}$-3 வயதிற்குள் முளைத்துவிடுகின்றன.

பற்கள் முளைக்கச் சிறிது சிறிதாக தாய்ப் பாலிலிருந்து பசுவின் பால், கஞ்சி, அன்னம், வேகவைத்த காய் கரி, பிஸ்கோத்து, கடின பக்ஷணங்கள் வரை கிரமமாகக் கடினத் தன்மைபெற்று உணவுகளை ஏற்க முடிகிறது. 5, 6 வயதில் பொய்ப் பற்கள் ஒவ்வொன்ருக விழ ஆரம்பித்து 10, 12 வயதில் எல்லாப் பொய்ப் பற்களும் போய் ஸ்திரமான பற்கள் முளைத்துவிடுகின்றன. யௌவன வயதில் அடிவைத்ததும் கடைசியிலுள்ள மூன்று கடைவாய்ப் பற்களும் (வேருள்ளவை) முளைக்கின்றன. சுக்கில தாது நிரம்பி ஆண்மை நிறையும்போதும், அவ்விதம் கர்ப்பாசயம் பூர்ண வளர்ச்சிபெற்று பெண்மை நிறையும் போதும் கடைவாய் பற்களும் நிரம்பிவிடுகின்றன, கடைசி நான்கு பற்களான ஞானப் பற்கள் சிலருக்கு 20-40 வயதாகும்போதுகூட முளைக்கின்றன.

பற்களின் அமைப்பு: வெளிப்புறத்திலே மிகக் கடினமான காங்கிரீட் பூச்சு (தந்நவல்கம்), உள் புறத்தில் மிக மென்மையான நரம்பு மண்டலம் அமைந்த ஜவ்வு (தந்த மஜ்ஜா) பற்களின் மேல் மட்டத்தில் கடினத் தன்மை அதிகம். வேர்களில் அத்தனை கடினத் தன்மை இராது.

பற்களின் ஆரோக்கிய நிலை: பற்கள் ஆரோக்கிய நிலையில் உள்ளனவா என்ற கேள்விக்குப் பதில்கூற பற்களையும் எகிர்களையும் பரீக்ஷித்துப் பார்ப்போம். (1) வயதிற்கேற்றபடி முளைத்து விழுந்து மறுபடியும் பற்கள் முளைத்து விட்டதாயின் நல்லது. (2) வரிசை அமைப்பு. முத்து மாலை கோத்ததுபோல கர்தனகம், கீலகம், சர்வ ணகம் என்று உருவ வேறுபாடு உள்ள பற்கள் பக்கத்திற்குப் பக்கம் மாருமல் கோணுமல் அமைந்திருப்பது. (3) தந்த வல்கம் எனும் பற் களின் மேற்புறத்தின் கடினத் தன்மை எந்தக் கடினப் பொருளையும் கூசாமல் கடித்து நொறுக்கக்கூடிய சக்தி இந்தக் கடினத் தன்மையால் ஏற்படுவது. (4) வெண்மை, நல்ல நீரோட்டமுள்ள முத்துப்போன்ற நிறம், தளதளப்பு இவை வெண்மையின் நிறைவைக் காட்டும். (5) வழவழப்பு, பற்களின்மேல் ஒன்றும் ஒட்டித் தங்காமல் இருக்கவும், தங்கக்கூடிய அழுக்கு சிறிது தேய்த்தவுடனே விலகிவிடவும் இந்த வழவழப்பு உதவுகின்றன. பற்களின்மேல் புளிப்பு—தித்திப்பு கலந்த பொருள் சிறிது நேரம் தங்கியிருந்தாலும் சிறிது சிறிதாகப் பற்களின் கவசம் பொர பொரவென நொருங்க ஆரம்பித்துவிடும். பற்களின் நிறம் மங்க ஆரம்பித்துவிடும். (6) நெய்ப்பு மேலே எண்ணெய் தடவியது போன்ற ஒரு பூச்சு. இதுவும் அழுக்குத் தங்காமலிருக்கவும் பளபளப்பு குறையாமலிருக்கும்படி உதவுகிறது. (7) அழுக்கின்மை: காவி-காரை படிந்தில்லாமல் பாலிஷ் செய்த முத்துபோன்ற அமைப்பு. (8) நோயின்மை: கூச்சம், சீழ் போன்ற நோய் பற்ருதிருத்தல். (9) நடுப் யற்கள் உயர்ந்தும் கடைவாய் பற்கள் சற்று தாழ்ந்தும் இருத் தல். இந்த ஒன்பது அம்சங்களிலும் திருப்தியான பதில் கிடைத்தால் பற்கள் நல்ல நிலையிலுள்ளன எனலாம். பற்களை இறுகக் கட்டி வைத் திருக்கும் எகிர்களும் பற்களின் ஆரோக்கியத்தில் முக்கியத்துவம் பெற் றுள்ளபடியால் அதுபற்றியும் சிறிது கவனிக்கவேண்டியிருக்கிறது. (1) எகிர்களும் ஏற்றத் தாழ்வில்லாமல் வரிசையாக முத்துக்கள் பவழத் தில் பதித்தது போல அமைந்திருப்பது. (2) செம்மை. கருத்தோ நீலம் பளித்தோ வெளுத்தோ காணுமல் நல்ல சிகப்பு நிறம் படைத்திருப்பது. (3) நெய்ப்பு. பற்களின் மேலும் தன் மேலும் சிராய்ப்பு அழுக்குப் படா மல் உடனுக்குடன் சீர்கேட்டைச் சரியாக்க உதவக்கூடியது. (4) பற் களின் வேர்களைச் சரியாக மூடியிருப்பது. இந்த நான்கு அம்சங்களி லும் எகிர்கள் சரியாக இருந்துவிட்டால் நோய்கள் ஏற்படுவதில்லை.

பற்களை ஏன் நோய் அணுகுகிறது? பற்களை நோய் அணுகு வதற்கு அவை அமைந்துள்ள இடம் சரியாக இல்லாததுதான்

காரணம். வாய் சுத்தமாக இருந்தால் பற்கள் சுத்தமாக இருக்கும். வாய் நோயற்றிருந்தால் பற்கள் நோயற்றிருக்கும். வாய் சுத்தமாகவோ நோயற்றோ இருக்க இரைப்பை சுத்தமாகவும் நோயற்றும் இருக்கவேண்டும். பற்களின் சுத்திக்காக பற்களை மட்டும் தேய்த்து அலம்பினால் போதாது. வாயையும் வயிற்றையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பற்களை நேரிடையாக ஒன்றும் அழித்துவிடாது. பற்களின் மேற்புறமுள்ள காங்கிரீட் கவசத்தைத் துர்பலப்படுத்தி பொர பொர என நொறுங்கும் தன்மையுள்ளதாகச் செய்தால் பற்கள் பலவீனப்படுகின்றன. அப்போது பற்களின் உட்புறத்திலுள்ள நரம்பு மண்டலம் எளிதில் பாதிக்கப்படுகின்றது. அல்லது பற்களின் எகிர்கள் தேய்ந்தோ புண்ணாகியோ பற்களின் வேரை நன்கு மூடிப் பாதுகாக்காமல் பலவீனப்படுத்துகின்றன. இந்த இருமுனைத் தாக்குதல்களும் ஏற்படாமல் பாதுகாத்தால் பற்களின் நோய்களையே வராமல் செய்துவிட முடியும். இவ்விதம் இருமுனைத் தாக்குதல் ஏற்படக் காரணமென்ன என்பதை அறிந்துகொள்வது உசிதம்.

